

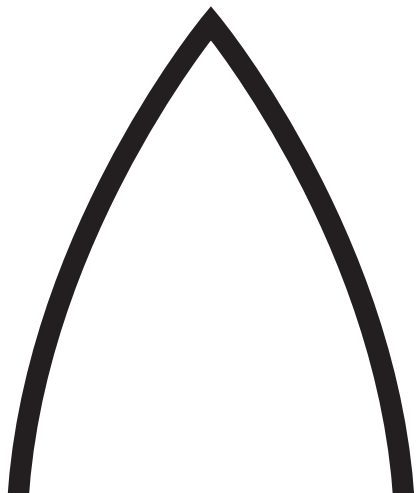
# Svobodná mysl

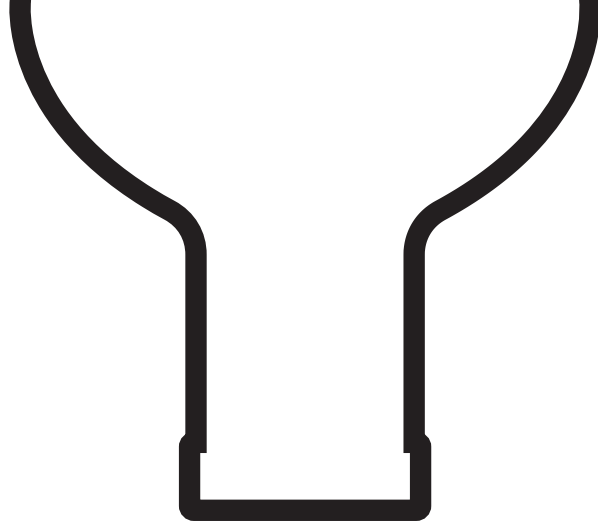
Alkohol pod kontrolou:  
Jak získat svobodu, najít štěstí  
a od základu změnit svůj život

**Annie Grace**

## **Svobodná mysl**

Alkohol pod kontrolou:  
Jak získat svobodu, najít štěstí  
a od základu změnit svůj život





# **Svobodná mysl**

**Alkohol pod kontrolou: Jak získat svobodu,  
najít štěstí a od základu změnit svůj život**

**Annie Grace**

**Přeložil Vít Stefanovič**



**MYSTERY PRESS**

**2024**

Tato kniha obsahuje informace z oblasti medicíny, psychologie a fyziologie, které se týkají alkoholu a závislosti. Primárně je určena osobám s psychickou závislostí na alkoholu. Nemá sloužit jako náhrada lékařské nebo psychologické léčby či vyšetření. Důrazně doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, než se pokusíte začlenit do svého života jakoukoli z obsažených rad, zejména pokud jste již dosáhli stavu fyzické závislosti na alkoholu. Abstinční příznaky způsobené fyzickou závislostí na alkoholu mohou být závažné a v některých případech i život ohrožující. Ti, kteří mají v úmyslu zcela abstinentovat, by se měli nejprve poradit se svým lékařem či adiktologem. Informace obsažené v této knize nenahrazují odborné lékařské poradenství při řešení problému s alkoholem.

Nakladatel ani autor proto nenesou odpovědnost za jakékoli zdravotní následky, které mohou být důsledkem použití metod obsažených v této knize. V době jejího prvního vydání bylo vynaloženo nezměrné úsilí, aby byla zajištěna přesnost informací v ní obsažených.

Tato kniha ani žádná její část nesmějí být kopírovány, zálohovány ani šířeny v jakékoli podobě a jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu nakladatele.

Copyright © Annie Grace, 2015

Translation © Vít Stefanovič, 2024

Cover © Martin Stehlík, 2024

Czech Edition © Mystery Press, Praha 2024

ISBN 978-80-7588-563-0 (pdf)

*Jemu*

*Za to, že jsi mě miloval dříve, než jsem znala tvé jméno,  
a naučil jsi mě, že na dně je vždy místo.*

*Mému muži*

*Děkuji ti za svou úžasnou sílu a šlechtnost.*

## Obsah

	Předmluva	9
	Úvod	13
1.	Svobodná mysl: Jak a proč to funguje	17
2.	Piják nebo pití? Část první: Piják	33
3.	Piják nebo pití? Část druhá: Pití	45
4.	Liminal Point: Je pití alkoholu zvyk?	53
5.	Vy: Jak vlastně fungujete?	57
6.	Liminal Point: Opravdu pijeme, protože nám to chutná?	67
7.	Vy: Zamoření	75
8.	Liminal Point: Dodává alkohol kuráž?	89
9.	Sakra, zasekli jsme se!	97
10.	Liminal Point: Alkohol nám pomáhá uvolnit se a víc si užívat sex	111
11.	Hledání střízlivosti	117
12.	Liminal Point: Pijeme, protože nás to zbavuje stresu a úzkosti	127
13.	Tajemství spontánní střízlivosti	135
14.	Liminal Point: Pití alkoholu si užíváme a dělá nás šťastnými	143

15.	Definice závislosti: Část první	151
16.	Liminal Point: Je alkohol nezbytný pro společenský život?	165
17.	Definice závislosti: Část druhá	171
18.	Liminal Point: Pití je součástí naší kultury. Musíme pít, abychom zapadli.	179
19.	Pád do propasti: Proč to některým trvá déle než jiným	187
20.	Jak žít svobodný život v naší společnosti	197
21.	Svobodná mysl	215
22.	Tajemství, jak snadno a s radostí pít méně	229
23.	Vaše cesta: „Relaps“	249
24.	Pošlete to dál	253
	Dopis čtenářům	257
	Poděkování	261
	Zdroje	265



## Předmluva

Je 3.33 ráno. Každou noc se budím ve stejnou dobu. Krátce přemýšlím, jestli to má nějaký hlubší význam. Nejspíš ne, nejspíš je to jen náhoda. Víím, co přijde, a připravuji se na to. Začínají se objevovat obvyklé myšlenky. Snažím se poskládat dohromady předchozí večer a pokouším se spočítat, kolik jsem toho vypila. Napočítám pět skleniček vína a pak se mi vzpomínky rozmlží. Víím, že jsem jich vypila ještě několik, ale teď už se jich nedopočítám. Divím se, jak někdo může tolik pít. Víím, že takhle to dál nejde. Začínám se obávat o své zdraví a vydávám se na dobře vyšlapanou cestu strachu a sebeobviňování: Na co jsi myslela? Copak ti na ničem nezáleží? Na nikom? Jak ti bude, až skončíš s rakovinou? Zasloužila by sis to. A co děti? Nemůžeš přestat kvůli dětem? Nebo kvůli Brianovi? Mají tě rádi. Těžko říct proč, ale mají. Proč jsi tak slabá? Tak hloupá? Kdybych se prostě dokázala přimět k tomu, abych si uvědomila, jak hluboko jsem klesla, možná bych se dokázala znovu ovládnout. Pak přijdou na řadu přísahy, sliby, že zítra budu dělat věci jinak. Že to napravím. Sliby, které nikdy nedodržím.

Jsem vzhůru asi hodinu. Někdy brečím. Jindy jsem tak znechucená, že necítím nic než vztek. Poslední dobou se vždy odplížím do kuchyně a piju ještě víc. Jen tolik, abych vypnula mozek, usnula a přestala se trápit.

Tahle brzká rána jsou jedinou chvílí, kdy jsem k sobě upřímná, přiznávám si, že piju moc a že se musím změnit. Je to

nejhorší část dne a je to vždycky stejné, noc co noc. Druhý den je to, jako bych ztratila paměť. Jsem opět všeobecně spokojený a šťastný člověk. Nedokážu vyřešit své trápení, a tak ho prostě ignoruju. Když se mě zeptáte na pití alkoholu, řeknu vám, že ho miluju. Uvolňuje mě a život je díky němu zábavnější. Vlastně budu překvapená, když se mnou nebudete pít. Budu si říkat: „Co se děje?“ Během dne cítím, že mám sama nad sebou vládu. Jsem úspěšná a zaneprázdněná. Vnější známky toho, jak moc piju, prakticky neexistují. Mám tolik práce, že mi na upřímnost, otázky a porušené sliby nezbývá prostor. Přijde večer, začne se pít a cyklus pokračuje. Přestávám se ovládat a jediná chvíle, kdy mám odvahu si to přiznat (dokonce i sama sobě), je o samotě, ve tmě, ve tři hodiny ráno.

Je děsivé, co by to mohlo znamenat. Co když mám problém? Co když jsem alkoholik? Co když nejsem normální? A co je na tom nejděsivější: co když budu muset přestat pít? Bojím se, že mě zabije moje hrdost, protože mi nedovolí se nějak podobně zaškatulkovat. Bojím se hanby a stigmatizace. Pokud si mám vybrat, zda prožít život v bídě v chorobné abstinenci, nebo se upít do předčasného hrobu, volím to druhé. Strašlivé, ale pravdivé.

O tom, jak si nechat pomoci, vím od svého bratra, který strávil nějaký čas ve vězení. Ve vězeních v USA se často konají setkání Anonymních alkoholiků (AA). Řekl mi, že každé setkání začínáte přiznáním, že jste alkoholik a jako takový jste proti alkoholu bezmocný. Řekl mi, že v rámci AA se věří, že alkoholismus je smrtelná nemoc, která se nedá vyléčit. A já osobně znám samozvané alkoholiky, kteří místo toho, aby našli klid, svádějí každodenní boj o střízlivost. V naší společnosti se zdá, že být střízlivý rovná se být nešťastný. Že je nešťastný ten, kdo žije život vyhýbající se pokušení. Vyléčení se z alkoholismu se zdá být synonymem pro přijetí faktu, že život je prostě OK, a přizpůsobení se nové skutečnosti, že nám něco chybí. Zdá se, že vyléčení se dává alkoholu větší moc, dokonce, a možná zejména, když abstinuji. Chci svobodu. Teď je mi jasné, že

alkohol mi víc bere, než dává. Chci, aby byl v mém životě malým a bezvýznamným prvkem, místo abych mu dovolila mít nade mnou čím dál tím větší moc. Chci změnu. Musím najít novou cestu. A to se mi podařilo.

Teď jsem svobodná. Jsem svou vlastní paní a získala jsem zpět svou sebeúctu. Nejsem vězněm boje o střízlivost. Piju, kolik chci a kdy chci. Pravdou je, že už nechci pít. Teď vidím, že alkohol je návykový a já jsem na něm byla závislá. To je přece jasné, ne? Ne tak docela. Ve skutečnosti to v dnešní všeobecně pijící společnosti není zřejmé vůbec. Přiznat, že alkohol je nebezpečná a návyková droga stejně jako nikotin, kokain nebo heroin, má vážné důsledky. A tak se sami mateme nejrůznějšími spleťtými teoriemi.

Nikdy jsem nebyla šťastnější. Užívám si života víc než kdykoli dřív. Jako bych se probudila z *Matrixu* a uvědomila si, že alkohol mi jen otupoval smysly a držel mě v pasti, místo aby mi život obohacoval. Víím, že se vám může zdát těžké, ne-li nemožné, tomu uvěřit. To je v pořádku. Ale já vám mohu pomoci nalézt v životě stejnou svobodu, stejnou radost a stejnou kontrolu nad alkoholem. Mohu vás provést stejnou cestou – cestou faktů, neurovědy a logiky. Cestou, která vám dá moc, místo aby vás učinila bezmocnými. Cestou, která nezahrnuje trápení z deprivace.

Mohu vám vrátit kontrolu nad životem tak, že vás zbavím touhy pít. Avšak upozorňuji vás, že zbavit se touhy po alkoholu je ta snadnější část. Ta těžší část je jít proti skupinovému myšlení, proti stádní mentalitě naší alkoholem nasáklé společnosti. Koneckonců alkohol je na světě jedinou drogou, u které musíte vysvětlovat, proč ji *neužíváte*.

Odborníci naznačují, že aby člověk dokázal přestat pít, musí projít několika měsíci, nebo dokonce lety strádání. Těžká hádanka, jejíž řešení trvá věčnost, vás může přivést k šílenství. Pokud vám však někdo dá odpověď, řešení hádanky je najednou bez námahy. Doufám, že tato kniha bude odpovědí, kterou hledáte. Nabízím perspektivu vzdělávání a osvěty založenou

na zdravém selském rozumu a nejnovějších poznatcích napříč psychologií a neurovědou. Perspektivu, která vám dá moc a radost a umožní vám navždy změnit váš vztah k alkoholu. A nezapomeňte, že někdy je to, co hledáte, už na vaší cestě, a ne až v jejím cíli.

S pozdravem,  
*Annie Grace*

## Úvod

*„Změn se bát nesmíme. V rybníku, ve kterém se nacházíte, se můžete cítit opravdu v bezpečí, ale pokud se z něj neodvážíte vystoupit, nikdy se nedozvíte, že existuje něco jako moře či oceán.“*

*– C. JoyBell C.*

Co kdybyste mohli zvrátit léta nevědomého podmiňování a opět získat vnímání člověka, který nepije? Nemyslím tím vyloučeného (abstinujícího) alkoholika, ale člověka se stejnou touhou, potřebou a chutí na alkohol jako má ten, kdo nikdy nevezl láhev do ruky – jako někdo, kdo skutečně nepije. Je to možné. Až dočtete tuto knihu, budete moci sami svobodně zvážit klady a zápory pití a určit si, jakou roli bude alkohol ve vašem životě mít, a to bez emocionálních a nelogických nutkání. Můžete být se svou volbou navždy spokojeni, protože bude pouze vaše a rozhodnete se svobodně, nikoli z povinnosti nebo donucení. Vaše touha pít bude pryč, takže bez ohledu na to, jak se rozhodnete, nebudete mít pocit, že o něco přicházíte. Nebudete toužit po pití ani se vyhýbat společenským akcím kvůli pokušení. Bez touhy žádné pokušení neexistuje. Důležité je, že se nebudete muset označovat za nemocné nebo bezmocné. Tato kniha změní vaše vnímání tím, že vám ukáže, proč pijete, a to z psychologického i neurologického hlediska. Možná se domníváte, že už přece víte, proč pijete – abyste se zbavili stresu, byli společenšší anebo si zpříjemnili večírek. Takhle si pití

zdůvodňujete, ale ve skutečnosti pijete z hůře uchopitelných a více podvědomých důvodů. Skrze pochopení těchto důvodů se vám vrátí sebekontrola. Skončí zmatek a trápení. Nejprve však musíme odpárat léta, dokonce desetiletí, nevědomého podmiňování ohledně alkoholu.

A nevyčítejte si nic, s čím jste v minulosti bojovali (včetně neúspěšných pokusů přestat). Je to kontraproduktivní. Existuje mocná mylná představa, že lidé, kteří nedokážou ovládnout své pití, mají slabou vůli. Podle mých zkušeností jsou to často ti nejsilnější, nejchytřejší a nejúspěšnější lidé, kteří pijí více, než by měli. Pití ani touha pít z vás nedělají slabocha. Možná vám to připadá neuvěřitelné, ale neschopnost ovládnout, jak moc pijete, není známkou slabosti. Přestaňte tedy hned teď s jakýmkoli sebezpuštění.

Možná se vám zdá nemožné, že méně pít nebude zahrnovat deprivaci. Představa, že budete pít méně, vás stejně jako dříve mě naplňuje hrůzou. Obáváte se, že večírky a společenské události budou nudné a bude únavné na nich být. Pokud pijete, abyste se zbavili stresu, může vás děsit představa, že přijdete o dodatečnou podporu, kterou věříte, že vám alkohol poskytuje. Ale je to pravda. S tímto postupem můžete bez námahy pít méně a cítit se při tom šťastní. Jak skvělá ta zkušenost bude, jak vám změní život! Budete nadšeni, že si můžete vyjít s přáteli, dokonce i do barů a hospod, s vědomím, že vám přes rty nepřejde ani kapka alkoholu.

Znamená to, že budete pít méně, také to, že nebudete pít vůbec? Musíte přestat pít navždy? To záleží na vás. Své rozhodnutí učiníte sami na základě informací, které vám dají moc a vrátí vládu, místo aby vám vnucovaly pravidla. Prozkoumáme všechny aspekty cyklu pití. Nedělejte si teď starosti s rozhodováním o tom, kolik a jak často budete v budoucnu pít. Důležité v tuto chvíli je, že máte naději. Potřebujete vědět, že tento postup může fungovat a bude fungovat – že se osvobodíte ze spárů alkoholu.

Možná si myslíte, že nechápu vaši situaci, že nechápu, jak moc jste na alkoholu závislí. Možná že těžce pijete už mnoho

let a tato tvrzení vám připadají absurdní. To je v pořádku. Skepse výsledek neovlivní.

Ať už jste tuto knihu vzali do ruky z jakéhokoli důvodu, najdete v ní jen samé skvělé zprávy. Pokud si přečtete, kriticky zvážíte a vstřebáte informace na těchto stránkách, budete podníceni ukončit nebo omezit svůj vztah k alkoholu, aniž byste se cítili ochuzeni. Ve skutečnosti budete mít ze svého rozhodnutí radost, možná až euforickou. Budete mít pocit, že máte vše pod kontrolou a že máte moc činit vědomá, logická a na faktech založená rozhodnutí o tom, jakou roli bude alkohol hrát ve vašem životě. Doporučuji vám, abyste četli jednu až dvě kapitoly denně a postupovali plynule, ale přitom si ponechali dostatek času na vstřebání obsahu.

Svůj každodenní režim neměňte, ani pokud zahrnuje pití. Slyšeli jste správně: klidně pijte i během toho období, kdy čtete tuto knihu. Může se to zdát neintuitivní, ale uvidíte, že je to pro tento proces důležité. Samozřejmě, pokud jste už pít přestali, není důvod s tím začínat a rozhodně vás k tomu nenabádám. Důležité je, abyste pokračovali ve svých pravidelných činnostech a nevyvolávali si stres a nepěstovali v sobě pocit deprivace, zatímco se snažíte vstřebat tyto informace. Budete se muset soustředit a kriticky se zamyslet nad tím, co vám *Svobodná mysl* předkládá. Je však důležité, abyste knihu četli pokud možno střízliví, abyste její obsah plně pochopili. A nepřeskakujte dopředu. Jednotlivé koncepty a myšlenky na sebe navazují. Tato kniha pro vás bude výzvou, proto buďte ochotni otevřít svou mysl a zpochybnit hluboce zakořeněná přesvědčení.

A na závěr, neztrácejte naději. Chystáte se dosáhnout něčeho neuvěřitelného – znovu získat sebekontrolu. Víím, že se to ještě nestalo, ale už teď se na to můžete těšit. Proto se v průběhu čtení celé knihy snažte udržet si pozitivní přístup. Ke změně často dochází tehdy, když se současná situace stane tak neúnosnou, že začnete být ochotni změnit ji, aniž byste naplno věděli, co vás v budoucnu čeká. Život bez alkoholu si

pravděpodobně představujete jako nepříjemný, nebo dokonce děsivý. Toto vnímání vás nutí změnu odkládat co nejdéle. Ukážu vám, že změna vašich návyků ohledně alkoholu nezpůsobí bolest, ale naopak vám umožní užívat si života více, než byste kdy pokládali za možné. Díky tomuto přístupu se nebudete cítit jako na potápějící se lodi. Nebudete muset volit menší zlo mezi možnostmi pokračovat v pití, anebo žít život s pocitem deprivace. Naopak, učiníte jednoduchou volbu mezi svým současným stavem a zářivou, vzrušující budoucností. Je v pořádku, dokonce se doporučuje, abyste si dovolili cítit naději. Tato kniha obsahuje převratný postup. Změní váš život k lepšímu.



## 1. Svobodná mysl: Jak a proč to funguje

**nevědomí/substantivum.**

*Část mysli, kterou si člověk neuvědomuje, ale jež má silný vliv na jeho chování.*

**vědom (být si)/pasivní participium.**

*Něco vnímat (např. fakt nebo pocit), vědět, že něco existuje nebo se něco děje.*

**vědomí/substantivum.**

*Stav vědomí: vlastnost nebo stav, kdy si člověk něco uvědomuje, zejména v sobě samém: povrchová úroveň duševního života, které si je člověk vědom, na rozdíl od nevědomých procesů.*

*Definice pochází z výkladového slovníku Merriam-Webster.*

### Vědomé nebo nevědomé myšlení?

Věděli jste, že je vaše nevědomá mysl zodpovědná za vaše touhy? Většina z nás o rozdílu mezi vědomými a nevědomými myšlenkami nepřemýšlí, ale toto rozlišení tvoří důležitou součást hlavolamu jménem alkohol. Studie potvrzují, že máme dva oddělené kognitivní (myšlenkové) systémy – vědomí a nevědomí.<sup>1</sup>

Proces ústupků a kompromisů mezi nevědomými rozhodnutími a našimi racionálními, vědomými cíli může pomoci vysvětlit matoucí skutečnosti ohledně alkoholu.<sup>2</sup>

Všichni jsme poměrně dobře obeznámeni s vědomou (neboli explicitní) myslí. Vědomé učení vyžaduje uvědomělé, rozumové pochopení konkrétních znalostí nebo postupů, které si můžete zapamatovat a formulovat.<sup>3</sup> Když chceme něco v našem životě změnit, obvykle začínáme vědomým rozhodnutím. To, jestli pijete alkohol, však ve vašem životě již není zcela vědomou volbou. To je důvod, proč když učiníte vědomé rozhodnutí, že budete pít méně, je téměř nemožné toto rozhodnutí dodržet. Informace o tom rozhodnutí totiž minula vaši větší a mocnější nevědomou mysl.

K nevědomému učení dochází automaticky a bezděčně prostřednictvím zkušeností, pozorování, podmiňování a praxe.<sup>4</sup> Skrze podmiňování nám bylo vštípeno, že si pití užíváme. Věříme, že vylepšuje náš společenský život a zbavuje nás nudy a stresu. Těmto věcem věříme pod prahem našeho vědomého vnímání. To je důvod, proč i poté, co si vědomě ujasníme, že nám alkohol více bere, než dává, si uchováваме touhu pít.

Neurologické změny, ke kterým dochází v mozku v důsledku alkoholu, tuto nevědomou touhu ještě umocňují. Thad A. Polk, neurovědec, profesor a autor knihy *The Addictive Brain* (Mozek náchylný k závislostem; kurz z roku 2015 o nejnovějších vědeckých poznacích o závislostech), říká, že pohled na závislosti očima neurovědy nám umožňuje „podívat se za zdánlivě bizarní chování závislých a vidět, co se odehrává v jejich mozku<sup>5</sup>“. V počátcích mé cesty se podkopávání mé touhy pít méně podivnou touhou pít více zdálo skutečně bizarní.

Mysl, konkrétně nevědomí, je mocnou silou, která ovládá naše chování. Obklopují nás informace o prospěšnosti alkoholu, i když si to málokdy uvědomujeme. Podle komunikačního modelu NLP (neurolingvistické programování, *Neuro-Linguistic Programming*) jsme každou sekundu vystaveni více než dvěma milionům bitů dat, ale vědomě si uvědomujeme pouze

sedm bitů těchto informací.<sup>6</sup> Televize, filmy, reklama a společenské události, to vše ovlivňuje naše názory. Od dětství pozorujeme, až na vzácné výjimky, naše rodiče, přátele a známé, kteří vypadají, že si užívají, když přiměřeně a „zodpovědně“ pijí. Toto pozorování učí naši nevědomou mysl, že alkohol je příjemný, uvolňující a kultivovaný.

Vaše názory na alkohol a vaše touha pít pramení z celoživotního podmiňování vaší nevědomé mysli. Tato touha byla pravděpodobně ještě umocněna určitými neurologickými změnami v mozku. Cílem knihy *Svobodná mysl* je zvrátit podmíněnost vaší nevědomé mysli tak, že se vzdělá vaše vědomá mysl. Změnou své nevědomé mysli odstraníte svou touhu pít. Bez touhy neexistuje pokušení. Bez pokušení neexistuje závislost.

Stejně jako většině věcí, které jsou v nás zakořeněny od dětství, věříme alkoholu bez pochybností, zrovna jako věříme, že nebe je modré. Prostřednictvím této knihy se kriticky zamyslíte nad svými hluboce zakořeněnými názory na alkohol a zbavíte se těch, které jsou chybné. Tak přesvědčíte všemocnou nevědomou mysl a umožníte soulad a shodu mezi svým vědomím a nevědomím.

### **Když nám mozek působí bolest**

Nemohu dostatečně zdůraznit význam vašeho nevědomí. Tuto lekci jsem se naučila od doktora Johna Sarna, renomovaného lékaře, který zkoumá souvislosti mezi fyzickou bolestí a emocemi. V článku časopisu *Forbes* je doktor Sarno nazýván „nejlepším americkým lékařem“<sup>7</sup> a jeho metody úspěšně uzdravují nejrůznější lidi, včetně kontroverzní rozhlasové osobnosti Howarda Sterna. Sarno vytvořil odborný termín Propojení mysli a těla (*The Mindbody Syndrome*), teorii, podle níž může být za vaši bolest zodpovědná spíše vaše mysl, která se nachází pod vaším vědomým vnímáním, než nějaké fyzické zranění nebo nemoc. Po narození mého druhého syna jsem trpěla ochromující

bolestí zad. Týdny v kuse jsem nebyla ničeho schopná a utratila jsem tisíce dolarů za léčbu. Vyzkoušela jsem chiropraktickou péči, akupunkturu, tradiční lékaře, myorelaxancia a léky proti bolesti. Každý týden jsem podstupovala fyzioterapii, včetně trakční terapie a masáží. Tři roky jsem nebyla schopna nosit své děti a žádný typ léčby nepomohl.

Díky Sarnově výzkumu jsem poznala skutečný zdroj svého trápení a s pomocí jeho knihy jsem se vyléčila. Víím, že je těžké tomu uvěřit. A přesto je to tak – už léta jsem bez bolesti. Tisíce lidí se díky práci dr. Sarna navždy zbavilo chronické bolesti. Existuje dokonce webová stránka založená lidmi, které dr. Sarno vyléčil. Slouží k tomu, aby lidé měli prostor, kde mohou panu Sarnovi psát děkovné zprávy a vyjádřit mu tak svůj vděk za to, že jim vrátil život. Je to opravdu úžasná věc a najdete ji na adrese [www.thankyoudrsarno.org](http://www.thankyoudrsarno.org). Přístup dr. Sarna, který se zaměřuje na vaši nevědomou mysl a promlouvá k ní, je stejný, jaký používám já pro znovuzískání vlády nad alkoholem.

Dr. Sarno mi metodicky dokázal, že bolest zad, kterou jsem pociťovala – bolest, kterou žádný lékař nedokázal diagnostikovat – souvisela s potlačeným stresem a hněvem.<sup>8</sup> Jak se v nás všechny ten potlačený stres a hněv hromadí? Představte si mladého otce. Jeho žena (která na něj už nemá čas) mu předá jejich křičící dítě. Je vyčerpaná a potřebuje si odpočinout. On si dítě vezme a všemožně se ho snaží utěšit. O čtyřicet minut později dítě stále křičí. Otec je frustrovaný a rozzlobený. Jak jinak by se měl cítit? Jeho potřeby nejsou naplněny, chování dítěte je nelogické a on sám se cítí zbytečný. Uvědomuje si, že je nepřijatelné hněvat se na bezmocné dítě, a tak tyto emoce zůstávají pohřbeny v jeho podvědomí, nebo jak to nazývá psychiater Carl Jung, „ve stínu“.<sup>9</sup>

Ve „stínu“ ukrýváme emoce, které nám připadají nepřijatelné. Nejsme ochotni přijmout tuto část našeho já. Proto si opakujeme: „Jsem dobrý člověk, v žádném případě nechci ublížit tomuto bezmocnému dítěti,“ a nevědomě potlačujeme své negativní emoce. Váš mozek vám může způsobit fyzickou bolest,

aby vás rozptýlil a vy tak mohli hluboce pohřbívat zavrženíhodné emoce. Ta bolest je skutečná. Laboratorní testy prokázaly, že tato bolest je způsobena tím, že váš mozek odpojí přísun kyslíku do postižené oblasti. Epidemiologové tento přenos příznaků nazývají *amplifikace*.<sup>10</sup> Amplifikace zabraňuje tomu, aby se nepřijatelné myšlenky vynořily na povrch.

### **Jak funguje nevědomá mysl**

*„Cokoli nevědomého se rozplyne,  
když na to posvítíte světlem vědomí.“  
– Eckhart Tolle*

A proč vám tohle všechno vlastně vykládám? Pití alkoholu a bolest zad se zdají být dva zcela odlišné problémy. Co mají tedy „stín“ a amplifikace společného s pitím? Je těžké uvěřit tomu, že čtení knihy napravilo mé bolesti zad, ale možná si dokážete představit, jak může mít fyzická bolest původ ve vašich emocích. Vaše vědomí je nyní možná ochotno tuto teorii zvážít. Kdyby mi však stačilo vědomě přijmout skutečnost, že bolest pramení z mých emocí, a nikoli z fyzického zranění, uzdravení by bylo okamžité. K uzdravení mých zad by stačilo pouhé vyslechnutí této teorie a její vědomé přijetí. Ale i když mé vědomí dokázalo ten koncept poměrně snadno pochopit, bolest zůstala. Důvodem bylo to, že to byla moje nevědomá, nikoli vědomá, mysl, která potřebovala porozumět a pochopit, jak se věci měly. A tento proces, tedy proces, kdy dr. Sarno promlouval k mé nevědomé mysli, pro mne představoval přečtení třísetstránkové knihy.

Nevědomá mysl nefunguje na základě logiky, ale na základě pocitů. Pramení z ní láska, touha, strach, žárlivost, smutek, radost, hněv a další emoce. Nevědomá mysl řídí vaše emoce a touhy. Když se vědomě rozhodnete přestat pít nebo omezit konzumaci alkoholu, vaše nevědomé touhy zůstanou nezměněny. Nevědomky jste si tak vytvořili vnitřní konflikt. Chcete

alkohol omezit nebo přestat pít úplně, ale přitom stále po pití toužíte a cítíte se ochuzeni, když si ho nedopřejete.

Nevědomá mysl také často pracuje bez toho, aby o tom vědomá mysl věděla anebo to měla pod kontrolou.<sup>11</sup> Studie již od roku 1970 dokazují, že náš mozek se ve skutečnosti připravuje na akci třetinu vteřiny předtím, než se vědomě rozhodneme jednat. To znamená, že i když si myslíme, že se rozhodujeme vědomě, naše nevědomá mysl ve skutečnosti rozhoduje za nás.<sup>12</sup>

Můžete si to snadno otestovat a odhalit, do jaké míry vaše nevědomá mysl ovládá vaše vědomá rozhodnutí. Vzpomeňte si na den, kdy jste měli bez zjevného důvodu špatnou náladu. Nedokázali jste přijít na to, co se děje, prostě jste se cítili mrzutě. Kdyby vaše vědomá mysl ovládala vaše emoce, mohli byste si jednoduše říct: „Budu šťastný,“ a vaše nálada by se okamžitě zlepšila. Zkoušeli jste to? Fungovalo to?

Když mám špatnou náladu, nijak mi nepomůže vědomá myšlenka na to, že se budu snažit mít náladu lepší, a už vůbec ne to, když mi někdo řekne, abych prostě byla šťastná. Zafunguje to přesně opačně. Proč? Protože vaše vědomá mysl neovládá vaše emoce. Připouštím, že můžete svou vědomou mysl trénovat v pozitivnějších nebo negativnějších myšlenkových vzorcích, což v konečném důsledku mění vaše pocity. Tyto opakované vědomé myšlenky nakonec ovlivňují vaše nevědomí, a tedy i vaše pocity.

Takže, jak se vaše nevědomá mysl staví k alkoholu? Dnešní společnost podmínila vaši nevědomou mysl tak, aby uvěřila, že alkohol poskytuje potěšení, užitek a podporu – že je životně důležitý jak při společenských událostech, tak ve stresových situacích. Tato kniha toto podmínění napraví tak, že vás zbaví mylných přesvědčení o alkoholu. Učiníme tak pomocí metody *Liminal Thinking*, tedy metody, kterou vyvinul Dave Gray.\* *Limi-*

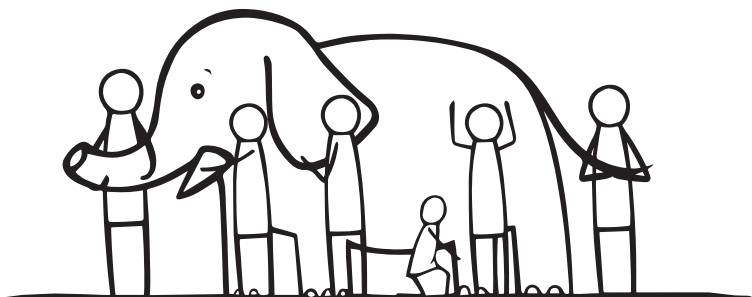
---

\* Z lat. limen, česky psychosomatický práh fyziologické nebo psychologické reakce. *Liminal Thinking* je umění dosáhnout změny za pomoci pochopení a přetváření našich přesvědčení. Více informací na [www.liminalthinking.com](http://www.liminalthinking.com). Pozn. překl.

*nal Thinking* definuje, jak můžete prostřednictvím vědomého zkoumání a přijímání nových myšlenek a pravd ovlivnit své nevědomí. Tím znovuzískáte schopnost učinit racionální a logická rozhodnutí ohledně pití alkoholu, aniž by vás stále ovlivňovaly nelogické, emocionální nebo iracionální touhy. Získáte kontrolu a svobodu tak, že změníte, jak vnímáte a chápete alkohol, a tím i svůj vztah k němu. Zatímco tradice, reklama a společenské zvyky podmiňují naše nevědomí, aby věřilo, že alkohol je prospěšný, *Liminal Thinking* a obsah této knihy toto nevědomé podmiňování odkryjí a napraví vaše nevědomí tím, že obnaží podstatu alkoholu, a dají vám tak svobodu.

### Zkušenost a nevědomá mysl<sup>13</sup>

K tomu, abychom mohli ovlivnit nevědomou mysl, se musíme nejprve podívat na způsob, jakým se osobní zkušenost váže k nevědomí. Možná jste již slyšeli ten prastarý příběh o slepících a slonovi. Tři slepci jsou přivedeni do místnosti, kde se nachází slon, a každý z nich se slona dotýká jinde. První se dotkne ocasu, druhý chobotu a třetí boku. Když se jich potom někdo zeptá, čeho se dotýkají, začnou se dohadovat. Ten, který se dotýká chobotu, se domnívá, že je to had, ten, který se dotýká těla, věří, že jde o zeď, a ten, který se dotýká ocasu, si myslí, že se dotýká provazu.



Každý slepec je přesvědčen o tom, že říká pravdu. A jejich zkušenosti to dokazují. I my svým zkušenostem bezvýhradně věříme a dokážeme tak pochopit, jak tento spor začal. Pravdou ovšem je, že se všichni z nich mýlí. Všichni tři vnímají jen část skutečnosti a vytvářejí si vlastní, velmi odlišné názory.

Gray vysvětluje, že vidíme a prožíváme jen část reality a bez ohledu na to, kolik zážitků už jsme měli, náš mozek není dostatečně výkonný na to, aby prožil a pozoroval všechno. Gray poukazuje na to, že jsme omezeni tím, čemu věnujeme pozornost: „Čím více se v daném okamžiku soustředíte na jeden aspekt svého prožitku, tím méně si všímáte všeho ostatního.“<sup>14</sup> Obvykle si všímáme pouze věcí patřících do naší bezprostřední reality, jako je společnost, ve které jsme vyrostli, média, osoby, jež měly nebo mají vliv na náš život, a naše vlastní životní zkušenosti.

Gray konstatuje, že na základě těchto relevantních zkušeností a pozorování si vytváříme domněnky, z těchto domněnek vyvozujeme závěry a z těchto závěrů si utvoříme svá přesvědčení.<sup>15</sup> Gray definuje přesvědčení jako vše, co „víme“, že je pravda.<sup>16</sup>



Tato ilustrace ukazuje, že věci, které „víme“, že jsou pravdivé, vlastně nejsou tvořeny skutečností, ale jen skutečností, jak jsme si ji vyložili na základě našich zkušeností, pozorování, domněnek a závěrů. Zamyslete se, jak se to vztahuje na



alkohol. Kolektivní přesvědčení nejsou postavena přímo na základech reality.

Tato přesvědčení mohou zahrnovat tvrzení jako:

- Alkohol přináší potěšení.
- Alkohol poskytuje úlevu.
- Alkohol je zásadní, abychom zvládli společenské akce.
- Skutečná party nemůže být bez alkoholu.
- Díky alkoholu jsme zábavnější nebo kreativnější.
- Alkohol nás může zbavit stresu nebo nudy.
- Pro některé z nás může být těžké, ne-li nemožné, přestat pít.
- Samotná definice alkoholika a alkoholismu.

Změnit tato přesvědčení může být obzvláště obtížné, a to z několika důvodů. Jedním z těchto důvodů je to, že je nevědomě sami pro sebe zesilujeme tím, že vyhledáváme věci, které jsou s nimi v souladu. Tomu se říká *konfirmační zkreslení*, tedy tendence vyhledávat nebo interpretovat informace tak, aby to potvrzovalo naše přesvědčení. Potvrzení našich přesvědčení ohledně alkoholu můžeme najít v mnoha podobách, včetně médií, lidí, se kterými pijeme, a našich vnitřních racionalizací. Pořekadla ohledně pití alkoholu, která najdeme vystavena v mnoha domácnostech, taková konfirmační zkreslení zobrazují. Mezi má oblíbená patří například:

- Nepiju přece o samotě, pokud jsou děti doma.
- Nikdy nikdo neprohlásil, že by bylo vína příliš.
- Není to kocovina, je to vinná chřipka.
- Vařím s vínem; někdy ho dokonce dávám do jídla.
- Víno! Protože žádný skvělý příběh nezačal tím, že by někdo jedl salát.

Háček je v tom, že tato přesvědčení jsou v naší mysli a společnosti natolik zakořeněná a tak často se stále dokola potvrzují,

že jsou do našeho nevědomí naprogramována. A naše nevědomí ovládá naše emoce i touhy.<sup>17</sup> Už ze své podstaty je nevědomí obtížně přístupné a není snadné je změnit.<sup>18</sup> Potřebujeme specifický postup, který nám umožní ponořit se do základů našich přesvědčení, prozkoumat je a změnit to, jak vnímáme skutečnost.

Co se tedy stane, když vaše zkušenosti s alkoholem začnou odporovat vaší bublině sebe-potvrzovacích přesvědčení? Možná už vaše zážitky nejsou na sto procent pozitivní a vy začnete mít o pití alkoholu pochyby. Nebo se dozvíte nové informace o tom, jak je pití nebezpečné.

Gray tvrdí, že jedním ze způsobů, jak uchopit nové myšlenky, které se neshodují s našimi dosavadními přesvědčeními, je hledat vnější potvrzení. Můžeme tyto nové informace otestovat, abychom prokázali jejich opodstatněnost? Ovšem zejména v případě alkoholu se tak daleko často nedostaneme. Důvodem je, že ta nová informace nemá vnitřní souvislost – neshoduje se s tím, co „víte“, že je pravdivé. A protože postrádá vnitřní souvislost, *nevědomě ji odmítnete dříve, než máte možnost ji vědomě zhodnotit*. Toto se stává neustále. Vědomě i nevědomě ignorujeme informace, které nechceme slyšet. A kvůli tomu nemáme nikdy šanci zjistit, zda je tato nová informace skutečně pravdivá; nikdy se nedostaneme k tomu, abychom si její platnost ověřili.<sup>19</sup>

A proč to tak je? Protože máme rádi jistotu a pohodlí, které jistota představuje. Gray vysvětluje, že toto nevědomé chování nám pomáhá vyrovnat se s realitou života, která je často nepříjemná. Umožňuje nám zbavit se části strachu, jenž nás přepadá při konfrontaci s určitými skutečnostmi. Realita je nejistá a nejistota vyvolává strach. Před tímto strachem se snažíme chránit tak, že zůstáváme v bublině našich přesvědčení, dokud se nestane něco, co nemůžeme ignorovat. A v tu chvíli jsme nuceni realitě čelit.

Pro mě to byla jedna z dlouhé řady kocovin, které mi jako následek nadměrného pití v noci znemožňovaly fungovat během dne. Dosáhla jsem bodu, kdy jsem už nemohla ignorovat skutečnost, že alkohol ovlivňuje mou kariéru a vztahy. To mě

donutilo čelit nové informaci, že víno není ta šťáva radosti, za jakou jsem ho považovala.

Ale v této fázi mi připadala představa, že zkusím pít méně, naprosto absurdní. Důvod? Žila jsem v obrovské bublině sebe-potvrzujících přesvědčení ohledně mě a pití alkoholu. Věřila jsem, že alkohol zlepšuje mou tvořivost, jsem díky němu zábavnější a více společenská, umožňuje mi užívat si společenské události, zbavuje mě stresu na konci dlouhého dne a utěšuje mě, když se něco nepovede. Vzdát se pití mi připadalo jako neuvěřitelná oběť, jako bych měla ztratit blízkého přítele. Byla to přesvědčení, která jsem předtím nikdy nezpochybňovala a která jsem si vybudovala za celý život skrze zkušenosti, pozorování, domněnky a závěry.

Já jsem věděla, že jsou tato přesvědčení pravdivá. Měla jsem pocit, že bez sklenky vína se nikdy nedokážu uvolnit. Upřímně jsem věřila, že společenské události budou bez alkoholu v krvi nudné, dokonce depresivní. I když jsem si uvědomovala, že jsou tato přesvědčení nelogická, stále mi *přišla* pravdivá, protože byla zakotvena v mém nevědomí a byla mnohem silnější než mé logické, vědomé uvažování. Jak říká Gray: „Formování našich přesvědčení není něco, co děláme vědomě, je to něco, co děláme nevědomě.“<sup>20</sup> Na obrázku níže můžete vidět, že vše, co je vystínováno pod čarou našich přesvědčení, představuje věci, které vědomě nevnímáme.



Co s tím tedy můžeme dělat? Jak můžeme prozkoumat skutečnost a změnit své nevědomé přesvědčení, že alkohol je „elixír života“, aby to odpovídalo naší vědomé touze pít méně? Je to poměrně jednoduché. Musíme nevědomé zkušenosti, pozorování, domněnky a závěry přenést do vědomého myšlení. To našemu nevědomí umožní se změnit. Tento koncept je vědecky prokázán – vědci si dnes již uvědomují, že mozek je schopen se měnit a přizpůsobovat v reakci na nové zkušenosti. Tomuto procesu se říká *neuroplasticita*.<sup>21</sup>

Proces osvícení nevědomých základů vašich přesvědčení ovlivní vaši nevědomou mysl. Za tímto účelem vám logicky a kriticky poskytnu informace o alkoholu a závislosti. Obnažím vaše přesvědčení, domněnky a závěry tím, že vám předložím metodické, věcné a racionální argumenty, které budete moci podrobně prozkoumat a vyhodnotit. Budete mít vše plně pod kontrolou: Zbavím vás mylných a zavádějících informací a představím vám nové koncepty, které jste dosud kriticky nezhodnotili. Dám vám nástroje, které vám umožní objevit vaši vlastní pravdu, vaši vlastní realitu a pochopit, že provaz, který držíte, může být ve skutečnosti sloním ocasem. Pojdme na to.



## Alkohol: „Elixír života?“

Alkohol je návykový. Tento fakt byl prokázán mnohokrát. Je to dáno povahou této látky a nezáleží na tom, kdo jste, ani na tom, jak moc se domníváte, že se máte pod kontrolou. Fyzická reakce na napití se alkoholu je touha po dalším. Alkohol vás polapí díky své návykové a dehydratační povaze. Opět, jedná se o fyziologický fakt. Předtím než jste se napili alkoholu, vám nechyběl a nepřemýšleli jste o něm. Byli jste šťastní a svobodní.

Pokud s ním máte problémy, už jste si uvědomili, že alkohol žádným zázračným elixírem není. Víte, že kvůli němu přicházíte o peníze, o zdraví, o přátelství a možná i o manželství. Vaše vědomá mysl tohle všechno ví. Problém je v tom, že vaše nevědomí je neustále zahlcováno sděleními k „potěšení“, které alkohol přináší, a o tom, jak vás zbavuje stresu. Tato sdělení přicházejí z vnějších zdrojů: od přátel, od rodiny a samozřejmě z reklam. Tato sdělení jsou potvrzována vnitřními zdroji: vašimi minulými zkušenostmi s alkoholem. Tato kniha se bude zabývat oběma.

Schválně si během následujícího dne všimněte, kolik sdělení o „potěšeních“ a „výhodách“ alkoholu se k vám dostane. Rozhlédněte se kolem sebe – od svých přátel až po to, co sledujete v televizi, téměř vše v naší společnosti vám *vědomě* i *nevědomě* říká, že alkohol je „elixír života“ a bez něj by vašemu životu chyběla zásadní přísada.

## Dvanáctý porotce

*„Pravdu mívá menšina..., protože menšinu tvoří zpravidla ti, kteří skutečně mají vlastní názor.“*

*– Søren Kierkegaard*

Alkoholismus se zdá být složitým problémem, protože je špatně chápán, a to nejen lidmi, co pijí a jejich rodinami, ale

i odborníky. My tyto iluze musíme prolomit. Stručně řečeno, musíme se stát detektivy a obnažit informace, vyhodnotit je a odhalit tak pravdu.

Možná si říkáte, proč tedy věříme obecným znalostem o alkoholu a závislosti, pokud jsou nepravdivé? Jak je možné, že jako společnost přijímáme nepravdivá tvrzení jako fakt? To jsou velmi dobré dotazy. Abychom na ně odpověděli, představme si porotu, která se radí v soudním procesu. Je to velká porota s dvanácti porotci. Jedenáct z nich je o vině obžalovaného přesvědčeno a jeden věří v jeho nevinu. Máme věřit jedenácti porotcům anebo tomu jednomu? Aby jediný porotce mohl vyčerpanou porotu zadržet (rozhodnutí musí být jednomyslné), musí si být svým stanoviskem naprosto jistý. Vlastně by se dalo tvrdit, že si je jistý více než zbylých jedenáct. Jít proti proudu není snadné. Musí vidět něco, co ostatní nevidí. Předpokládejme, že těch jedenáct jsou odborníci. O kolik pevnější ve svém stanovisku musí tento jediný porotce být? Zdá se, že tento jediný porotce bere v úvahu úhel pohledu, který zbylých jedenáct porotců nevnímá.

Jeden z mých oblíbených autorů, Terry Pratchett, řekl: „Musíme být kdykoli schopni přijmout fakt, že se všichni můžeme zcela a naprosto mýlit.“ Může být těžké přijmout, že se většina může mýlit, ale je to možnost, kterou si musíme připustit. Je úžasné, jak neuvěřitelně otevření novým myšlenkám dokážou být lidé, co pijí, a zároveň být tak úzkoprsí, když jde o alkohol. Je to způsobeno rozdělením (*compartmentalization*), ke kterému dochází v mysli každého člověka závislého na návykových látkách. Mějte tedy mysl otevřenou.

### **Představujte si úspěch!**

Nyní jste připraveni dát novým informacím šanci, než je budete posuzovat. Připraveni prozkoumat svou nevědomou touhu pít a pochopit důvody, proč pijete. To je skvělé, a pokud jste

ochotni být k sobě upřímní a nahlédnout hluboko do systému svých přesvědčení, uspějete.

*Svobodná mysl* vám během toho, jak budete knihou postupovat, pomůže prozkoumat vaše nevědomí, a tudíž ho i ovlivnit. Tento typ knihy podněcuje vaši mysl k tomu, aby o nabytých informacích uvažovala, i když zrovna nečtete, a dokonce i když spíte. Přesto jsou určité kroky, které můžete podniknout, abyste si zajistili úspěch. Možná si všimnete, že se některé věci v knize opakují. Jste zaneprázdnění a chcete, abych přešla k věci. Buďte si však jisti, že je kniha postavena právě takto z velmi dobrých důvodů. Po většinu života jste byli opakovaně vystaveni médiím, tlaku vrstevníků a mnoha dalším vlivům. Opakování je klíčem pro odpárání celoživotně zakořeněných přesvědčení. I přes nutnost opakování jsem se snažila, aby byl pro vás obsah co nejzajímavější.

Emoce a obrazy – ne nutně obrazy, které vidíte, ale představy ve vaší mysli – jsou jazykem vaší nevědomé mysli. Když budete prožívat emoce související s obsahem knihy, budete se svým nevědomím hovořit více napřímo. Důležité je, abyste při čtení této knihy cítili naději. Teorie v ní obsažená stojí na pevných základech a zahrnuje do ní nejnovější vědecké, lékařské a psychologické poznatky. Funguje to. Bude to fungovat i u vás. Soustřeďte se na to a buďte optimističtí.

Vizualizace úspěchu pomáhá vždy. Stále více výzkumů naznačuje, že naše nevědomá mysl ve skutečnosti nedokáže rozlišit mezi skutečným zážitkem a intenzivně představovaným falešným zážitkem.<sup>22</sup> Představujte si tedy úspěch – například to, že jste neuvěřitelně šťastní, smějete se a skvěle se bavíte s přáteli, zatímco pijete limonádu. Můžete dokonce každé ráno a večer strávit několik minut tím, že si budete představovat život, jaký chcete, a zároveň prožívat pozitivní emoce. I tak svému úspěchu pomůžete.

Těšte se na budoucnost. Pěstujte si pocit úspěchu ještě předtím, než jej dosáhnete. Máte v rukou všechny nástroje, které potřebujete k tomu, abyste znovu měli své pití pod kontrolou.

Začněte přemýšlet o tom, jak mocná je vaše mysl a jak silné je vaše tělo. Jak vzrušující! Vskutku ano, mít svůj život opět pod kontrolou pomocí *Svobodné mysli* je jednou z nejúžasnějších věcí, které se mi staly, a dodalo mi to ohromnou chuť do života. A stejné to může být i pro vás.

Netrapte se věcmi z minulosti. Co bylo, bylo. Byli jste lapeni do pastí a díky této knize uvidíte, že není vaší vinou, že máte s alkoholem problém. Odpusťte si to. V tomto příběhu jste hrdinou. Neexistuje žádný důvod, proč se zabývat negativními věcmi z minulosti, a nekonečno důvodů si odpustit. Těšte se na úžasnou budoucnost.

A na závěr, uvolněte se! Zbavte se očekávání, buďte optimističtí a nechte tomu volný průběh. V knize *Výhoda spokojenosti* od Shawna Achora se píše: „Pozitivní emoce zvyšují rozsah našeho poznávání a chování..., vynášejí centra učení v našem mozku na vyšší úroveň. Pomáhají nám uspořádat si nové informace, udržet je v mozku déle a později je rychleji vyvolat. A umožňují nám vytvářet a udržovat více nervových spojení, což nám umožňuje rychleji myslet... a vidět nové způsoby, jak se dají věci dělat.“

Udělejte vše pro to, abyste se při čtení pozitivně naladili. Je toho tolik, na co se můžete těšit! Důvěřujte postupu v knize, a co je důležitější, důvěřujte svému nevědomí, že pro vás udělá to nejlepší. Své nevědomí nemůžete ovládat ani držet pod drobnohledem. Obavy a stres jsou vědomé činnosti – nezatěžujte se jimi.